

**Чай із бергамотом знижує холестерин**

Недавнє відкриття вчених свідчить про те, що чай із бергамотом дуже корисний для роботи серця та судин. Він не гірше за статини знижує рівень холестерину. Корисними властивостями володіє саме бергамот, у якому містяться ензими, відомі як флавонони. Вони здатні атакувати білки, що викликають серцеві хвороби. До того ж, на відміну від статинів, флавонони не мають побічних ефектів.

**Шафран попередить втрату зору**

Вчені виявили нову корисну властивість цієї приправи. Виявляється, вона захищає від очних хвороб. Дослідження показали, що шафран запобігає втраті зору. Так, регулярне вживання цих прянощів робить чутливі клітини очей більш стійкими до різних захворювань. Понад те, шафран уповільнює розвиток генетичних очних хвороб, а також захворювань, зумовлених старінням.

**Кориця допоможе контролювати рівень цукру в крові**

На думку фахівців американського порталу Natural News, для стабілізування рівня цукру в крові й запобігання діабету, а також недопущення підвищення кров'яного тиску одним із найкращих засобів є кориця.

Її корисні властивості, за словами низки дослідників, поясню-

ються вмістом двох основних компонентів — так званих коричного ацетату й коричного алкоголю. Ці речовини за своєю природою та властивостями багато в чому є унікальними, зокрема, мають високу здатність блокувати запальні агенти на клітинній мембрані.

Антиоксидантна дія кориці пригнічує утворення вільних радикалів — речовин, які, на думку вчених, є основною загрозою в плані розвитку практично всіх форм раку.

До речі, запах цих прянощів на незначний час (від 10 хвилин до години) покращує роботу головного мозку й пам'ять людини приблизно на 25–40%. Таким чином, дослідники радять усім розпочати нюхати корицю перед важливими діловими перемовинами або іспитами, щоб оцінити ефект. Додавання кориці в страви даватиме таку саму користь.

**Чим замінити шкідливі тістечка**

Хочеться солоденького, та боїтеся погладшати? Замініть калорійні тістечка корисними солодощами.

**Мед.** На відміну від цукерок і випічки, у ньому дуже багато корисних речовин. Наприклад, фолієва та пантотенова кислоти, вітаміни В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, а також кальцій, магній, залізо, фосфор.

**Чорний шоколад** містить триптофан. Це амінокислота, з якої утворюється серотонін — джерело хорошого настрою. Та потрібно звертати увагу на склад: пальмова олія, що містить жири, які наш організм засвоює погано, шкідлива, а какао-масло, навпаки, дуже корисне.

**Зефір** корисний через пектин — натуральний сорбент, що виводить із організму токсичні речовини та знижує рівень холестерину в крові.

**Мармелад.** До його складу



входить агар-агар, що допомагає вивести токсини. Крім цього, містить мінеральні солі та нормалізує роботу печінки.

**Сухофрукти.** На відміну від кексиків, у сушеному інжирі, фініках, ізюмі й куразі багато клітковини, вітамінів і мікроелементів.

**Розпочався сезон активності кліщів**

Навесні ми радіємо першим теплим дням, зеленій травичці, та, на жаль, саме у цей час активізуються кліщі. При цьому, щоб підчепити цю небезпечну комаху, не обов'язково бродити лісовими заростями. Квітень-травень і серпень-вересень вважаються піками активності кліщів. Нападати на людину вони можуть у будь-яку пору доби, в будь-яку погоду. При цьому самі паразити не є небезпечними, а от інфекції, які вони переносять, можуть суттєво підірвати здоров'я людини.

**КЛІЩІ ПЕРЕНОСЯТЬ СЕРЬОЗНІ ІНФЕКЦІЇ**

Наша область є улюбленим місцем розмноження кліщів і вважається природним осередком такої небезпечної хвороби, як кліщовий енцефаліт. Окрім того, ці паразити можуть інфікувати людину ще й іксодовим кліщовим бореліозом (хвороба Лайма).

Зараження вірусом кліщового енцефаліту відбувається під час кровососання кліща, при випадковому роздавлюванні комахи чи розчісуванні місця укусу та втиранні в шкіру зі слиною або тканинами паразита збудника інфекції. Хоч як дивно, та інфікуватися можна, навіть не маючи прямого контакту з кровосисною комахою, а лише вживаючи в їжу сире молоко інфікованих кіз або корів.

Кліщовий енцефаліт — це гостре інфекційне вірусне захворювання. Переважно при ньому відбувається ураження центральної нервової системи, яке може призвести до інвалідності або й до летальних випадків. Інкубаційний період триває від 7 до 45 днів. При інфікуванні в хворого різко піднімається температура тіла, до 38–39°C, виникають нудота, блювота, болі в м'язах ший,

спини, кінцівок. У місці присмоктування з'являється еритема (сильне почервоніння шкіри). В подальшому спостерігаються симптоми ураження центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем.

Хвороба Лайма, яку ще називають Лайм-бореліозом чи іксодовим кліщовим бореліозом, виникає внаслідок укусу іксодових кліщів. Ризик зараження цією гострою інфекцією залежить від тривалості присмоктування паразита: протягом першої доби ймовірність інфікування досить мала, а в кінці третьої наближається до 100%. Тривалість інкубаційного (прихованого) періоду — від 1 до 60 діб, найчастіше — 14.

Першим специфічним проявом хвороби Лайма є поява на шкірі мігрувальної кільцеподібної еритеми червоно-рожевого кольору 5–6 см у діаметрі. Найчастіше почервоніння з'являється на місці присмоктування. Часто це супроводжується гарячкою, головним боєм, затверділістю м'язів ший, ломотою в усьому тілі та млявістю. Слід зауважити, що у 30–40% інфікованих еритема не спостерігається.

У хворих уражаються різні органи: шкіра, суглоби, м'язи, нервова та серцево-судинна системи, печінка, очі. Якщо лікування на ранній стадії не проводиться, захворювання набуває хронічного перебігу, призводячи до тривалої непрацездатності й інвалідності.

**ДЕ МОЖНА ПІДХОПИТИ КЛІЩА**

Для цих паразитів найкраще середовище — листяний ліс, а особливо насадження заввишки до одного метра. Тож для пікніка медики рекомендують зупинятися у сухих соснових лісах із піщаним ґрунтом. Але біда в тому, що кліщі присмоктуються до людей не лише під час перебування на природі, але й через

якийсь період після відвідування зеленої зони, залишившись на одязі, речах. Існує ризик нападу маленьких кровопивць у електричці, в автобусі, якщо поряд є попутники, які повертаються з лісу. Крім того, паразити можуть потрапити до житла з букетами квітів, собаками, іншими тваринами.

Причепившись до одягу, кліщі переповзають на тіло і присмоктуються до місць із найтоншою шкірою: за вухами, на шиї, під пахвами, в пахвинній ділянці. Часто паразит залишається непомітним для людини впродовж кількох днів, особливо якщо це не доросла комаха, а зовсім маленька напівпрозора особина. Щоб більше часу минуло від присмоктування кліща, то вища ймовірність зараження. Тому, повернувшись додому з прогулянки, обов'язково огляньте себе.

Вибираючись до лісу, варто подбати про правильне вбрання. Одягнутися потрібно так, щоб лишилось якомога менше відкритих ділянок тіла, не забуваючи і про головний убір. Окрім того, бажано застосовувати репеленти (засоби від комарів), які відлякуватимуть паразитів. Щоб перебуваючи в лісі, задля профілактики кожні дві години обдивляйтеся тіло.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПАРАЗИТ ТАКИ ПРИЧЕПИВСЯ**

Якщо ви знайшли на собі кліща, не поспішайте його одразу витягати. Спочатку змастіть місце якоюсь масною субстанцією: жиром, рослинною олією чи навіть кремом. Зачекайте 15 хвилин: за цей час закупоряться органи дихання паразита. Потім починайте плавно розкитувати його пінцетом і помаленьку витягуйте. Не робіть різких рухів, оскільки так голівка комахи може лишитися всередині. Після цього обробіть місце укусу йодом.

Якщо повністю видалити кліща не вдалось, якнайшвидше зверніться в медпункт: хірург зробить невеликий надріз і ліквідує кровососа. Пам'ятайте: дуже важливо виявити і витягнути паразита швидко, позаяк у перші години кровосмоктяння він найменш небезпечний. Це пов'язано з фізіологією кліщів, оскільки, присмоктавшись до тіла людини, вони не одразу починають живитися кров'ю. Так зменшується ризик зараження інфекцією, яку може переносити небезпечна комаха.

Після видалення кліща місце присмоктування протріть 3-процентним розчином йоду, спиртом чи одеколоном. Якщо хоботок залишився в ранці, його видаляють стерильною голкою. Після видалення слід ретельно вимити руки з милом.

Після укусу кліща протягом місяця потрібно уважно стежити за здоров'ям, щодня міряти температуру тіла. Якщо вона підвищується, то обов'язково потрібно звернутися до лікаря, адже це може бути симптомом кліщового енцефаліту.

**Нові «швидкі» обладнані за останніми досягненнями медичної техніки**

До Волинського обласного центру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф прибуло 24 автомобілі Peugeot Boxer. Зокрема, це 21 карета «швидкої» класу В, в яких можна здійснювати інтенсивну терапію в дорозі, та три авто класу А, якими будуть доставляти до лікувального закладу хворих, що не потребують інтенсивної медичної допомоги в дорозі.

Нові «швидкі» обладнані за останніми досягненнями медичної техніки. Усе оснащення в закупуваних автомобілях — від провідних світових виробників Італії, Німеччини, Туреччини, Нідерландів, України. Зокрема, машини типу А2 налічують близько 14 найменувань основного обладнання та 10 допоміжного, яке розміщене у сумках та укладках. Ці автомобілі призначені для транспортування хворих, яким необхідна госпіталізація, але вони не потребують інтенсивної терапії. Серед обов'язкового обладнання — високотехнологічні носії та пристрої для перевезення й іммобілізації, дефібрилятор тощо.

Автомобілі швидкої медичної допомоги типу В призначені для транспортування та реанімації хворих. Такі «швидкі» нараховують понад 20 найменувань основного обладнання та понад 30 — допоміжних приладів та приборів у сумках та укладках. Зокрема, це носії, що забезпечують спеціальне положення хворого, іммобілізаційні пристрої, обладнання для проведення реанімації у разі зупинки серця — кардіомонітор-дефібрилятори, електрокардіографи, які послідовно забезпечують дефібриляцію та моніторинг стану хворого, портативна система для відновлення дихання, прилади для оперативних даних про стан пацієнта — від рівня цукру в крові до артеріального тиску тощо. Якщо стан хворого під час транспортування погіршується, обладнання дозволяє провести реанімацію. Усі показники записуються та зберігаються у пам'яті пристроїв, їх можна вивести на друк.

По новому автомобілю отримає кожен районний центр екстреної медичної допомоги, а 8 «швидких» надаватимуть меддопомогу лучанам.

Фахівці Центру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф наразі проводять процедуру реєстрації автомобілів та спецобладнання в органах Державтоінспекції, а персонал навчається користуватися сучасним медичним устаткуванням.

Оксана СУЛІКОВСЬКА

**Навесні найбільше не вистачає вітаміну С**

Навесні й дорослому, й дитячому організму найбільше бракує вітаміну С (аскорбінова кислота).

Вітамін С у достатній кількості продукується нормальною мікрофлорою кишечника, але не синтезується безпосередньо самим організмом. При кишковому дисбактеріозі, а також навесні при авітамінізії суттєво порушується не тільки нормальний біосинтез «аскорбінки» кишковою флорою, а й навіть усмоктування кишечником будь-яких вітамінів, що надходять із їжею.

Вітамін С — потужний антиоксидант, який відповідає за імунітет. Міститься в таких продуктах, як: обліпиха, ківі, квашена та свіжа капуста, агрус, помідори, картопля, виноград. Його можна знайти й у проростках: пшениці, жита, вівса, гречки, сочевиці, машу, нуту, гарбуза, кунжуту, льону, соняшнику, амаранту, розторопші. Також у соку з паростків пшениці. І, звичайно, найбільшим джерелом вітаміну є цитрусові.

